

2018.05.14. - 2018.05.18

<i>Hétfő</i> 2018.05.14.	<i>Kedd</i> 2018.05.15	<i>Szerda</i> 2018.05.16	<i>Csütörtök</i> 2018.05.17	<i>Péntek</i> 2018.05.18
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

3 Ebéd

Zellerkrém leves (Móra) 202 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 844 Kj	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) 192 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 803 Kj	Zöldséges árpagyögleves(Móra) 147 Kcal A:=(Glutén, Zeller, Tojás, Tej, Mustár,) 614 Kj	Karfiolleves tejfölös (Móra) 156 Kcal A:=(Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) 651 Kj	Gulyásleves (Móra) 213 Kcal A:=(Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) 891 Kj
Tarhonyáshús (Móra) 522 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 2182 Kj	Csirkemelles carbonara penne tészta 660 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás,) 2757 Kj	Burgonya főzelék (Móra) 319 Kcal A:=(Glutén, Tej, Tojás, Zeller, Mustár,) 1334 Kj	Rántott pulykamell (Móra) 332 Kcal A:=(Tojás, Glutén, Tej,) 1387 Kj	Tejjes őrlésű kenyér(Móra) 137 Kcal A:=(Glutén,) 571 Kj
Cékla (Móra) 65 Kcal A:=(272 Kj	Alma (Móra) 31 Kcal A:=(130 Kj	Panírozott halrudak (Móra) 311 Kcal A:=(Glutén, Halak, Tojás, Tej,) 1298 Kj	Rizi-bizi (Móra) 350 Kcal A:=(Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) 1465 Kj	Tejbedara (Móra) 355 Kcal A:=(Tej, Glutén,) 1485 Kj
			Tavaszi saláta (Móra) 77 Kcal A:=(320 Kj	

Energia	3297,7 Kj	3690,0 Kj	3246,6 Kj	3823,5 Kj	2946,3 Kj
Energia	788,9 Kcal	882,8 Kcal	776,7 Kcal	914,7 Kcal	704,9 Kcal
Zsír	26,430 g	30,134 g	35,839 g	28,416 g	12,878 g
Fehérje	34,560 g	52,200 g	25,340 g	38,580 g	37,551 g
Szénhidrát	97,150 g	94,899 g	83,856 g	121,409 g	104,968 g
Só	2,629 g	3,404 g	3,748 g	5,104 g	3,394 g
Cukor	1,151 g	0,318 g	1,522 g	10,742 g	17,318 g
Koleszterin	91,824 g	119,160 g	0,000 g	109,134 g	95,175 g
Telített zsír	6,676 g	8,360 g	3,370 g	2,629 g	3,186 g
Transz-zsír	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g	0,000 g